



**' Mois Sans Tabac '  
ATELIERS GRATUITS**

***En Novembre, on arrête ensemble***

*Votre Maison de Santé propose*

---

## ***2 ateliers collectifs***

***Jeudi 22 octobre - 13h30 à 15h00 :***

*Substituts nicotiques et habitudes de consommation (Pharmacien, Médecin et Infirmier)*

***Jeudi 29 octobre- 13h30 à 15h00:***

*Alimentation et gestion du stress (Diététicienne et/ou Sophrologue)*

## ***Un suivi individuel en novembre***

*3 consultations individuelles de suivi au sevrage  
2 consultations diététiques*

---

***Pour vous inscrire :***

***envoyer un sms ou appeler au 0688158498***

***ou directement auprès des professionnels de santé de la  
Maison de Santé***